

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Иланская средняя общеобразовательная школа №41»

Согласовано:

Зам директора по УВР  
Ю.В. Пантелеева

«31 » « 08 » 2023г.

Утверждаю:



Директор школы  
Н. П. Седнева  
Приказ № 295  
От «31 » «08» 2023г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Футбол

НАПРАВЛЕНИЕ:  
спортивное

Срок реализации: 1 год  
Программа рассчитана для детей 10-15 лет  
Уровень программы: ознакомительный

г. Иланский  
2023-2024 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «футбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172–14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «футбол» является программой физкультурно - спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «футбол» разработана для учащихся 5 – 9 классов и рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

### ***Актуальность, особенность новизны и педагогическая целесообразность программы***

*Актуальность* данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

*Новизна* дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по

интересам.

Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Педагогическая целесообразность** в том, что при ее реализации футбольное объединение органично вписывается - в единое образовательное пространство школы и в систему профилактики детской социальной дезадаптации, при этом оставаясь самостоятельным структурным подразделением дополнительного образования, где решают проблему занятости свободного времени детей, обучают их игре в футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, решают проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

***Задачи программы:***

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения
6. Проведение профориентации.

***Отличительные особенности программы***

Данная программа отличается от других тем, что в объединении занимаются не только технической, тактической и общефизической

подготовкой детей, но и решаются такие задачи как 1) профилактика и преодоление дезадаптации учащихся, 2) профилактика асоциального поведения.

#### *Возраст детей*

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 10–15 лет, т.е. обучающиеся 5 – 9 классов. Для обучения программе принимаются все желающие.

#### *Срок реализации программы*

Программа рассчитана на один год обучения. На реализацию курса отводится 9 часов в неделю, 306 часов в год.

#### *Формы и режим занятий*

##### *Режим занятий*

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут, с установленными перерывами в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41.

**Основные формы работы на занятии:** очная, дистанционная (платформа РЭШ), групповая и коллективная(игровая деятельность).

**Дистанционное обучение:** применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни или другим причинам, а так же в условиях ограничительных мероприятий

**Структура занятия** включает в себя изучение теории и практики подготовки футболистов через использование дидактический материал и создание имитационной ситуации.

**Для закрепления знаний** обучающихся используют дидактические задания для практики.

#### **Ожидаемые результаты:**

1• овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта; • расширение кругозора учащихся;

- повышение адаптивных возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

*Способы определения результативности:*

- сдача контрольных нормативов;

- участие в соревнованиях.

***Формы подведения итогов программы***

1. Промежуточная (периодическая сдача норм контрольных нормативов)

2. Итоговая аттестация (тестирование по освоению программы)

## 2. Учебно-тематический план

### Группа начальной подготовки 1 года обучения

№ Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b><u>Физическая подготовка (ОФП)</u></b>	<b>70</b>		<b>70</b>
Блоки (комплексы) различной направленности.			
Эстафеты.			
Кроссовая подготовка			
<b><u>Техническая подготовка</u></b>	<b>60</b>		<b>60</b>
Жонглирование			
Упражнение на чувства мяча			
Удары ногой			
Передачи в парах			
Остановка (прием мяча)			
Ведение мяча			
Техника вратаря			
<b><u>Тактическая подготовка</u></b>	<b>45</b>		<b>45</b>
Открывание и закрывание			
Работа корпусом			
Комбинации			
Тактические игры			
<b><u>Теоритическая подготовка</u></b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
Вводная часть			
История футбола			

Правила игры в футбол			
Установка и разбор			
Гигиенические навыки			
<b><u>Воспитательная и психологическая подготовка</u></b>	----	----	----
Формирование специальных качеств			
Способность управлять своими эмоциями			
<b><u>Игровая и соревновательная подготовка</u></b>	78		78
Учебные двухсторонние игры, тренировочные. Контрольные.			
Соревнования внутри групп.			
<b><u>Контрольные нормативы.</u></b>	3		3
<b>Итого:</b>	<b>306</b>		

### 3. Содержание учебно - тематического плана

### **Физическая подготовка.**

1. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация. Для этого подбираются подходящие игры, комплексы, спортивные игры (гандбол).

Эстафеты уже преимущественно с ведением мяча. Кроссовая подготовка в зоне аэробной выносливости. Не прерывный метод.

### **Техническая подготовка.**

1. Жонглирование (серединой подъема, бёдрами). В этом упражнении очень важно, чтобы занимающийся постоянно ставил себе цель (сегодня 15 раз, завтра – 17 и т.д.). При правильном техническом исполнении, даже если мяч недолго держится в воздухе, возможна работа в паре с передачей партнеру верхом с одним отскоком. Это вносит элемент соревновательности.

2. Упражнения на чувства мяча («финты»). Для более эффективного выполнения этих упражнений можно наглядно показать, что многие элементы, это «финты», которые служат для обыгрывания соперника (тренер, видеоматериалы). Дидактическая последовательность: на месте, в шаге, в быстром темпе по прямой, с обыгрыванием стойки, пассивного партнера, активного защитника. Разучиваются не сложные по координации «финты» фронтальным методом организации.

3. Удары ногой («щечкой», серединой подъема). При стабилизации навыка удары выполняются в цель (в ворота). Используется прием «простого повторения». Дидактическая последовательность: по неподвижному мячу, по катающемуся мячу походу, по неподвижному мячу с различных точек, по катающемуся мячу по ходу. Удары производятся после комбинации и после обыгрыша соперника, стойки. При большой доле брака в точности удара, возвращение к ударам с места. При большой стабилизации навыка сразу же начинается разучивание удара «слабой» ногой. Этот процесс нельзя



затягивать, иначе учащийся так и может остаться «одноногим футболистом». Более того, слабой ногой в последующем уделяется большее внимания.

4. Передачи в парах осуществляется на месте как в два касания, так и в касание. Внимание уделяется силе и точности передачи. При игре в касание важно движение футболиста на мяч. Метод многократных повторений.

5. Закрепление навыка при приёме подошвой и «щёточкой» с передачи низом. Дидактическая последовательность при разучивании приема на бедро, грудь, середину подъёма с накидки руками себе, с накидки партнера (можно использовать стенку). Используется метод многократными повторений.

6. Ведение мяча. В этой группе предъявляется в требование как можно меньше смотреть на мяч. Используется упражнение с изменением (темпа) бега. Методическое указание – сохранение контроля над мячом. Упражнения проводятся в форме эстафет, соревнования.

7. Техника вратаря. В ГНП 1 года обучения роль вратаря выполняют все желающие для выявления более способного и отважного воспитанника. Обучение начинается с основной стойки вратаря, ловли мяча без падения. С падением на удар низом, отбивания мяча. Здесь требуется индивидуальный метод.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Открывание и закрывание. Требуются более четкие действия в этих индивидуальных элементах, используется игровой метод (ручной мяч).

2. Обучение укрытию корпусом мяча происходит не только на месте, но и в движении. Здесь используется парные игровые упражнения. Важным методом являются одинаковые силы соперников.

3. Комбинация стенка. Разучивается в различных вариантах (продольная, поперечная, с активным сопротивлением защитника, с последующим ударом (обыгрыш с финтом)). Многократное повторение этого

упражнения вырабатывает у детей взаимопонимание, чувство меры и расчета.

### **Теоретическая подготовка.**

1. Вводная часть. Инструктажи по ТБ.
2. История футбола (просмотр видео о зарождении и развитии футбола).
3. Элементарные правила игры в футбол, мини – футбол.

Проводится в форме рассказа и показа на макете поля.

4. Установка и разбор.
5. Гигиенические навыки.

Очень важно научить занимающихся самоконтролю начиная уже с этого возраста. Это дисциплинирует.

### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

1. Внимание, наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, принимать решение – все это воспитывается практическим методом – соревновательным.
2. Способность управлять своими эмоциями важна не только с точки зрения отношений внутри команды (коллектива), но и самой игры. Словесным методом можно влиять по-разному, здесь нужен индивидуальный подход в зависимости от типа характера. Это возможно в форме разговора, внушением, можно подбодрить шуткой, полезно бывает и отругать.

## **4. Игровая и соревновательная деятельность.**

1. Учебные двусторонние игры, тренировочные. Установки, задания, указания возникают в процессе игры, и они должны быть сразу же разобраны с элементами показа, демонстрации.
2. Контрольные игры очень важны с точки зрения освоения и закрепления изученного материала и его контроля.

## 5. Контрольно-измерительный материал

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание(юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (декабрь). При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. 19  
Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и

координационных способностей). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время. Для оценки специальных физических качеств в включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. 20 Критерием, служит минимальное время. Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажногохода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»)

## **6. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- мячи футбольные 25
- маты гимнастические;
- скакалки - 30 штук;
- мячи набивные;
- конусы 15
- форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны, куртка

зимняя, шапка, перчатки);

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

## 8. Список литературы

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Айткулов, С.А. Минифутбол: учеб.-метод, комплекс / С.А. Айткулов. Челябинск: ЧГПУ, 2005. - 52 с
4. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - с.40-41.
5. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007. 112 с.
6. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - с.49-51.
7. Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. М.: Человек, 2008. - 240 с.

### Список литературы для учащихся.

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009. 336 с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004, 244 с
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия. Пресс, 2008.
4. Денни Милке. Футбол. Основы игры.- М.: Астрель, 2007.
5. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014. 144 с.
6. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014. 432 с.
7. Савин А. Мировой футбол. Кто есть кто 2014. Полная энциклопедии. – М.: Эксмо, 2014, 872 с.